



**ЕВРЕЙСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

тел.: +7 (495) 660-0770

107076, Москва, ул. Олений Вал, д.3, стр. 1

<https://j-univer.ru>

---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки:  
48.03.01 Теология

Направленность (профиль)  
Иудаика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Москва – 2023

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Целью** дисциплины «Общая физическая культура» студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина «Общая физическая культура» включена в перечень дисциплин по выбору учебного плана в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина «Общая физическая культура» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 38.03.01 Экономика, профиль «Экономика организации».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Общая физическая культура» являются: «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения и навыки в процессе изучения дисциплины «Общая физическая культура» могут быть использованы в дальнейшем процессе физического совершенствования.

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения обучающиеся должны владеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни и общекультурной компетенцией: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины «Общая физическая культура» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.015. Специалист по информационным системам, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н:

- владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека,
- совершенствование отдельных систем организма с помощью различных физических упражнений.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1- Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.	<p><b>УК-6.1.1-</b> Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе жизни, их особенности.</p> <p><b>УК-6.1.2-</b> Уметь: планировать цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>УК-6.1.3-</b> Владеть: отдельными приемами саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных</p>

				<p>качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости)</p>
			<p><b>УК-6.2-</b> Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории</p>	<p><b>УК-6.2.1-</b> Знать: методику и этапы организации и проведения индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья, совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-6.2.2-</b> Уметь: планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении организации физкультурно-оздоровительной деятельности, подборе и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния.</p> <p><b>УК-6.2.3-</b> Владеть: технологиями самоконтроля за состоянием организма, приемами саморегуляции и укрепления здоровья, развития функциональных возможностей</p>
			<p><b>УК-6.3-</b> Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.</p>	<p><b>УК-6.3.1-</b> Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования по методикам диагностики своего физического и функционального состояния</p> <p><b>УК-6.3.2-</b></p>

				<p>Уметь: методически грамотно планировать и составлять программы, организовывать и проводить самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия физическими упражнениями</p> <p><b>УК-6.3.3-</b> Владеть: приемами саморегуляции, самоконтроля и самооценки функционального состояния организма и развития основных двигательных качеств</p>
	<b>УК-7</b>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p><b>УК-7.1.1-</b> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.1.2-</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><b>УК-7.1.3-</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p><b>УК-7.2.</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и</p>	<p><b>УК-7.2.1-</b> умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,</p>

			<p>укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.  <b>УК-7.2.2-</b> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.  <b>УК-7.2.3-</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
			<p><b>УК-7.3.</b>  Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>УК-7.3.1-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья  <b>УК-7.3.2-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часа.

#### 4.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					7 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Аудиторные занятия (всего)	164	30	30	22	30	22	30
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	164	30	30	22	30	22	30
Самостоятельная работа (всего)	164	30	30	22	40	22	30
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)							
		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

#### Структура дисциплины для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					7 семестр	8 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр		
Аудиторные занятия (всего)	328	60	60	44	60	44	50	10
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	28	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа (всего)	284	52	56	36	56	36	46	2
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)	16	4		4		4		4
		Зачет		Зачет		Зачет		Зачет

#### 4.2. Учебно-тематический план дисциплины

##### 4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)	

1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	54	26		26	28
2	Тема 2. Баскетбол	54	26		26	28
3	Тема 3. Волейбол	54	26		26	28
4	Тема 4. Футбол	54	26		26	28
5	Тема 5. Настольный теннис	56	30		30	26
6	Тема 6. Атлетическая гимнастика	56	30		30	26
	Итого	328	164		164	164

### Учебно-тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе					Самостоятельная работа студента
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа				
			Всего	в том числе			
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)		
1	2	3	4	5	6	7	
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	52	4		4	48	
2	Тема 2. Баскетбол	52	4		4	48	
3	Тема 3. Волейбол	52	4		4	48	
4	Тема 4. Футбол	52	4		4	48	
5	Тема 5. Настольный теннис	52	4		4	48	
6	Тема 6. Атлетическая гимнастика	50	6		6	44	
	зачет	16					
	Итого	328	28		28	284	

### 4.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### Семестр 2

##### Тема 1 «Легкая атлетика».

##### Содержание практических занятий

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

Обучение техники старта: высокий старт, низкий старт и стартовый разгон с ускорением на 5-10 метров, бег по дистанции, финиширование. Обучение техники бега на короткие дистанции: 30 метров, 60 метров, 100 метров. Обучение техники челночного бега: 10x5 метров и 3x10 метров.

##### Тема 2 «Баскетбол».

##### Содержание практических занятий

Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. Совершенствование двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.

Ведение мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.

##### Тема 3 «Волейбол».

##### Содержание практических занятий



Стойки и передвижения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча. Обучение техники подач через сетку: нижняя прямая подача, передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; приём подачи мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар.

#### **Тема 4 «Футбол».**

##### **Содержание практических занятий**

Техника передвижений. Бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом вперед. Упражнения с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы (между стоек, змейкой, по прямой), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью. Совершенствование техники бега «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом вперед. Совершенствование техники ведения мяча по прямой с изменяющейся скоростью.

#### **Тема 5 «Настольный теннис».**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационные способности. Основы техники настольного тенниса. Обучение технике подачи.

#### **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие силовых качеств. Обучение выполнению упражнений на тренажерах. Обучение технике отжимания от пола, подтягивание на перекладине. Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, штангой.

### **Семестр 3**

#### **Тема 1 «Легкая атлетика».**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств

Обучение техники челночного бега: 10x5 метров и 3x10 метров. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции: бег на 400, 800, 1500 и 3000 метров. Обучение техники прыжка в длину с разбега, прыжок в длину с места. Обучение техники метания малого мяча на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов

#### **Тема 2 «Баскетбол».**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств

Передача двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи). Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча, держание игрока с мячом. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Групповые действия в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии; персональная защита. Мини-баскетбол (стритбол), баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

#### **Тема 3 «Волейбол».**

##### **Содержание практических занятий**

Обучение тактическим действиям. Групповые взаимодействия игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи, взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Индивидуальные действия игрока-выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, снизу одной рукой; одиночное блокирование. Спортивные игры: пионербол, волейбол по упрощённым правилам, волейбол по правилам.

#### **Тема 4 «Футбол».**

##### **Содержание практических занятий**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега). Удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар головой по мячу на месте, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча. Мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам.

#### **Тема 5 «Настольный теннис».**

##### **Содержание практических занятий**

Обучение технике атакующих ударов справа. Обучение технике подставки. Обучение технике срезки. Обучение накату. Обучение технике подрезки. Передвижение по площадке.

#### **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие силовых качеств.

Разминка и заминка на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с использованием отягощений. Комплекс упражнений для развития мышц плеча (бицепс, трицепс). Комплекс упражнений для развития мышц груди. Комплекс упражнений развития мышц живота. Комплекс упражнений для развития мышц бедра

#### **Семестр 4**

##### **Тема 1 «Легкая атлетика».**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств

Обучение усовершенствованию физических качеств: развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Дальнейшее изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров. Совершенствование техники бега в равномерном темпе, изучение техники бега на 3000 м. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов.

##### **Тема 2 «Баскетбол».**

##### **Содержание практических занятий**

Совершенствование двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.

Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, броски в корзину с близкой дистанции, штрафной бросок, действие трех нападающих против двух защитников, личная система защиты. Совершенствование техники передвижения по площадке. Учебная игра. Эстафеты с набивными и баскетбольными мячами. Ловля высоколетящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Перехват мяча.

Броски по кольцу в движении. Передача мяча одной рукой. Игра в нападении. Тактика игры в нападении и защите. Взаимодействие игроков во время игры. Двусторонняя игра.

### **Тема 3 «Волейбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование прямой верхней и нижней подачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи. Передача вперед над собой. Передача назад, передача мяча у сетки, передача в прыжке у сетки, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование боковой верхней подачи, обучение прямому нападающему удару. Блокирование нападающего удара. Страховка игрока у сетки. Обучение тактики игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков на площадке. Двусторонняя игра.

### **Тема 4 «Футбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование ударов по мячу внутренней и внешней частью стопы (с места и разбега). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, удар по летящему мячу средней частью подъема, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, обманные движения (финты), остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение тактическим действиям. Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара, действия игроков защиты и нападения при штрафном ударе. Мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам.

### **Тема 5 «Настольный теннис».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники атакующих ударов справа. Совершенствование техники подставки. Совершенствование техники срезки. Совершенствование наката. Совершенствование техники подрезки. Обучить технике комбинаций. Обучить базовым тактическим действиям.

### **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие силовых качеств. Совершенствование выполнению упражнений на тренажерах. Совершенствование техники отжимания от пола, подтягивание на перекладине. Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, штангой. Круговая тренировка. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Выбор нагрузки. Дозировка нагрузки. Темп занятий. Дыхание при выполнении упражнений.

## **Семестр 5**

### **Тема 1 «Легкая атлетика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств

Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров.

### **Тема 2 «Баскетбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Дальнейшее совершенствование двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники ведения мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, броски в корзину с близкой, средней и дальней дистанции, штрафной бросок, действие двух нападающих против одного защитника, действия одного нападающего против двух защитников, личная система защиты. Эстафеты с набивными и баскетбольными мячами. Ловля высоколетящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Перехват мяча.

### **Тема 3 «Волейбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Дальнейшее совершенствование прямой верхней и нижней подачи. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование передач над собой, передач назад, передач в прыжке, передач через сетку, передач снизу и сверху.

### **Тема 4 «Футбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование всех ранее изученных видов упражнений. Дальнейшее обучение и совершенствование тактических действий. Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара, действия игроков защиты и нападения при штрафном ударе; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии; индивидуальные действия игрока.

### **Тема 5 «Настольный теннис».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование техники срезки. Совершенствование наката. Совершенствование техники подрезки. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия.

### **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие силовых качеств. Совершенствование выполнению упражнений на тренажерах. Совершенствование техники отжимания от пола, подтягивание на перекладине. Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, штангой.

## **Семестр 6**

### **Тема 1 «Легкая атлетика».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств

Обучение и совершенствование техники эстафетного бега, владение техникой эстафетного бега, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания различных снарядов на дальность (граната).

### **Тема 2 «Баскетбол».**

#### **Содержание практических занятий**

двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Броски по кольцу в движении. Тактика игры в нападении и защите. Взаимодействие игроков во время игры. Зонная защита. Двусторонняя игра 3х3, 5х5.

### **Тема 3 «Волейбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование подачи. Блокирование (одиночное, групповое). Тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра 4х4, 6х6.

### **Тема 4 «Футбол».**

#### **Содержание практических занятий**

Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии. Отбор мяча у соперника (толчком плечо в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Совершенствование техники «обманных» движений («финты»). Мини-футбол по правилам.

### **Тема 5 «Настольный теннис».**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационные способности. Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники атакующих ударов справа. Совершенствование техники подставки.

### **Тема 6 «Атлетическая гимнастика».**

#### **Содержание практических занятий**

Упражнения, направленные на преимущественное развитие выносливости. Упражнения, направленные на преимущественное развитие силы и мышечной массы. Силовая подготовка в различных видах спорта. Силовое троеборье («пауэрлифтинг»). Армрестлинг.

## **5. Индикаторы достижения компетенций и фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

### **5.1. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования**

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
<b>1</b>	<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
<b>Знать</b>	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Обучающийся демонстрирует плохое содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе	Обучающийся демонстрирует знание методике и этапы организации и проведения индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья, совершенствования	Обучающийся демонстрирует отличное знание содержание процессов самоорганизации и самообразования по методикам диагностики своего физического и функционального состояния

		жизни, их особенности	ния профессиональной деятельности.	
<b>Уметь</b>	Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	Плохо умеет планировать цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Умеет самостоятельно планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении организации физкультурно-оздоровительной деятельности, подборе и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния.	Отлично умеет самостоятельно методически грамотно планировать и составлять программы, организовывать и проводить самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия физическими упражнениями
<b>Владеть</b>	Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	Обучающийся демонстрирует плохое отдельными приемами саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости)	Обучающийся демонстрирует владение технологиями самоконтроля за состоянием организма, приемами саморегуляции и укрепления здоровья, развития функциональных возможностей	Обучающийся демонстрирует отличное владение приемами саморегуляции, самоконтроля и самооценки функционального состояния организма и развития основных двигательных качеств
<b>2</b>	<b>УК-7</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Знать</b>	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует плохое знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Обучающийся демонстрирует отличное правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

			профессиональ ных заболеваний и вредных привычек	
<b>Уметь</b>	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Плохо умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Умеет самостоятельно применять выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	Отлично умеет самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
<b>Владеть</b>	Средствами и методами укрепления индивидуально го здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической личности для успешной социально-культурной и профессиональ ной деятельности	Обучающийся демонстрирует плохое владение навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует владения навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует отличное владение навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

## 5.2. Фонд оценочных средств дисциплины, отражающий этапы формирования компетенций

### 5.2.1. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине

#### Семестр 2

##### а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

### **Семестр 3**

#### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

### **Семестр 4**

#### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

### **Семестр 5**

#### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Участие в соревнованиях различного уровня по избранному виду спорта.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

### **Семестр 6**

#### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **б) нормативы для проведения зачета по дисциплине**

Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности.

Испытания (тесты)	Нормативы		
	«3»	«4»	«5»
30 метров	4,8	4,6	4,3
3000 метров	14,30	13,40	12,00
Подтягивания	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	32	44
Челночный бег 3x10 м	8,0	7,7	7,1
Прыжок в длину с места	210	225	240
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	33	37	48



### **5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

#### *Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях*

Подача оценки преподавателя студентам должна соответствовать следующим критериям:

- предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;
- оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;
- предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;
- предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;
- критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;
- оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации. Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

#### *Критерии оценки результатов зачета по дисциплине*

- оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы, допуская при этом несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;
- оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)**

#### **а) основная литература**

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» Учебник М. ЮНИТИ 2022 <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2022 <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>. — ЭБС «IPRbooks».

#### **б) дополнительная литература**

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента Учебное пособие М.: Гардарики 2023 <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия» 2022

### г) Интернет-ресурсы:

Основы физической культуры в вузе - [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, которые содержатся в методической папке (кафедра общеобразовательных дисциплин), используются мультимедийные ресурсы кафедры и вуза.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий):

Microsoft Office 2019 Pro Plus (Word, Excel, PowerPoint, Access, Publisher, InfoPath); Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus; antiplagiat.ru, Научная электронная библиотека eLibrary.ru

Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera

### 8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащении образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором Института.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании Ученого совета Института от №1-06 от 15.06.2023 г. и согласована с ОЧУ ВО «Еврейский университет».

### Лист регистрации изменений и дополнений в рабочую учебную программу

Составителем внесены следующие изменения:

Содержание изменений	Номер протокола и дата заседания кафедры, по утверждению изменений
Актуализированы данные	Протокол № ЕУ- 6/23-Т от «01» июня 2023 года.



**ЕВРЕЙСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

тел.: +7 (495) 660-0770  
107076, Москва, ул. Олений Вал, д.3, стр. 1  
<https://j-univer.ru>

---

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки:  
48.03.01 Теология

Направленность (профиль)  
Иудаика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Москва – 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине

# 1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины

## 1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Коды компетенций	Содержание компетенций
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 1.2. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Запланированные результаты обучения
Универсальные компетенции	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1.</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p><b>УК-7.1.1-</b> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  <b>УК-7.1.2-</b> Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  <b>УК-7.1.3-</b> Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p><b>УК-7.2.</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p>	<p><b>УК-7.2.1-</b> умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.  <b>УК-7.2.2-</b> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.  <b>УК-7.2.3-</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в</p>

			ния, формирования здорового образа и стиля жизни.	коллективных формах занятий физической культурой
			<b>УК-7.3.</b> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<b>УК-7.3.1-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья <b>УК-7.3.2-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

2.1. Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования: программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

2.2. В семестре степень освоения компетенций оценивается по 100-балльной шкале в форме тестирования два раза в семестр. В зачетно-экзаменационный период баллы приводят к среднеарифметическому значению и переводятся в традиционную четырёхбалльную систему. Данная оценка может повлиять на итоговую.

Этапы формирования компетенций и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования:

Коды и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Уровень выраженности и критерии оценивания	Этапы формирования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	<b>Низкий (пороговый):</b> Демонстрирует поверхностные знания видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни, низкая физическая подготовка <b>Средний:</b> Уверенно демонстрирует знания видов физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, физическая подготовка на хорошем уровне <b>Высокий:</b> Уверенно и профессионально демонстрирует знания видов физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, физическая подготовка на отличная	<b>Первый этап:</b> Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине <b>Второй этап:</b> Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

	<p><b>УК-7.2.</b>  Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p><b>Низкий (пороговый):</b>  Посредственно демонстрирует и умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Средний:</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Высокий:</b> Отлично применит на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; отлично использует творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Первый этап:  Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине  Второй этап:  Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.</p>
	<p><b>УК-7.3.</b></p>	<p><b>Низкий (пороговый):</b></p>	<p>Первый этап:</p>

	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Демонстрирует поверхностные знания владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования <b>Средний:</b> Уверенно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования <b>Высокий:</b> Уверенно и профессионально владеет навыками средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.
--	--	---	--

В ходе текущего контроля успеваемости при ответах на семинарских и практических занятиях, промежуточной аттестации в форме экзамена (зачет с оценкой) обучающиеся оцениваются по четырёхбалльной шкале оценивания: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»:

шкала оценки	описание
оценка "отлично"	выставляется обучающимся, показавшим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивших основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой. Оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.
оценка "хорошо"	выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется студентам, продемонстрировавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
оценка "удовлетворительно"	выставляется обучающимся, показавшим знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справившимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, ориентирующимся в основной литературе, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
оценка "неудовлетворительно"	выставляется обучающимся, имеющим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

В ходе промежуточной аттестации в форме зачёта обучающиеся оцениваются «зачтено» или «не зачтено»:



шкала оценки	описание
оценка "зачтено"	выставляется обучающимся, показавшим знания основного учебно-программного материала, справившимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, ориентирующимся в основной и дополнительной литературе, рекомендованной программой.
оценка "не зачтено"	выставляется обучающимся, имеющим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по учебной дисциплине.

#### 3.1.1 Примерные варианты оценочных заданий (ОЗ) для контрольного рубежа в рамках текущего контроля

Тестовое задание	Оценваемая компетенция
<p>1) Спорт включает в себя:</p> <p>а) соревновательную деятельность;</p> <p>б) специальную подготовку к соревновательной деятельности;</p> <p>в) специфические отношения, возникающие в процессе соревновательной деятельности;</p> <p>г) нормы и достижения, возникающие в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>2) По мере роста достижений спортсмен оказывается включённым в процесс не только физического, но и:</p> <p>а) _____ воспитания; в) _____ воспитания;</p> <p>б) _____ воспитания; г) _____ воспитания;</p> <p>д) _____ воспитания.</p> <p>3) Спортивная тренировка – это</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>4) Спортивная форма – это</p> <p>а) физическая готовность к достижению высоких результатов;</p> <p>б) техническая готовность к достижению высоких результатов;</p> <p>в) тактическая готовность к достижению высоких результатов;</p> <p>г) морально-волевая готовность к достижению высоких результатов.</p> <p>5) Формы организации тренировки:</p> <p>а) _____; б) _____; в) _____.</p> <p>6) Тренировочный урок отличается от обычного (в школе):</p> <p>а) длительностью; в) местом проведения;</p> <p>б) вариативностью; г) сезоном проведения.</p> <p>7) Расположите в правильной последовательности упражнения, используемые в спортивной тренировке:</p> <p>а) упражнения для развития силы; в) упражнения по обучению техники;</p> <p>б) упражнения для развития быстроты и ловкости; г) упражнения для развития выносливости.</p> <p>8) Тренировочный урок состоит из:</p> <p>а) подготовительной части; б) основной; в) заключительной.</p> <p>9) В чём заключается основная цель массового спорта?</p> <p>а) достижении максимально высоких спортивных результатов;</p>	УК-7

- б) восстановлении физической работоспособности;  
в) повышении и сохранении общей физической подготовленности.
- 10) Специфическим средством спортивной тренировки являются:  
а) двигательные действия; в) спортивные знания;  
б) физические упражнения; г) тренировочные упражнения.
- 11) Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях:  
а) физическая реакция; в) спорт;  
б) физическое воспитание; г) физическая реабилитация.
- 12) Спортивная тренировка представляет собой:  
а) процесс укрепления здоровья и воспитание физических качеств;  
б) процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких результатов;  
в) процесс направленный на физическое развитие;  
г) процесс освоения сложных двигательных действий.
- 13) Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как:  
а) развитие; в) тренированность;  
б) закалённость; г) подготовленность.
- 14) Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является \_\_\_\_\_ соревнований:  
а) календарь; в) программа;  
б) график; г) положение.
- 15) В чём заключается основная цель массового спорта?  
а) достижение максимально высоких результатов;  
б) восстановление физической работоспособности;  
в) повышение и сохранение общей физической подготовленности;  
г) увеличение количества занимающихся спортом.
- 16) Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:  
а) максимальный фонд двигательных умений и навыков; в) здоровье спортсмена;  
б) наивысший уровень развития физических качеств; г) наивысший спортивный результат.
- 17) В подготовке спортсмена принято рассматривать четыре раздела:  
а) \_\_\_\_\_ подготовки; в) \_\_\_\_\_ подготовка;  
б) \_\_\_\_\_ тактическая; г) \_\_\_\_\_ подготовка.
- 18) Что не является компонентом структуры спортивной тренировки?  
а) микроструктура; в) макроструктура;  
б) мезоструктура; г) мегаструктура.
- 19) Протяженность микроцикла -  
а) 1 месяц; в) 6 месяцев;  
б) 2-7 дней; г) 3 месяца.
- 20) Протяженность мезацикла -  
а) 2-7 дней; в) год;  
б) неделя; г) 3- 4 недели.
- 21) Протяжённость макроцикла -  
а) 1 месяц; б) год; в) полгода.
- 22) Какой из этапов подготовки спортсмена требует достаточно высоких результатов?  
а) этап предварительной подготовки;  
б) этап спортивного совершенствования;  
в) этап начальной спортивной специализации;  
г) этап углубленной тренировки.

- 23) В теории спортивного отбора спортсмена используются такие понятия, как:  
 а) спортивная ориентация; в) селекция;  
 б) спортивная форма; г) физическое развитие.
- 24) Оздоровительный эффект занятий со спортсменами высокой квалификации обеспечивается за счет:  
 а) материального и информационного обеспечения;  
 б) тщательного врачебного контроля;  
 в) выбора величины нагрузки с учётом индивидуальных особенностей;  
 г) спортивного отбора.
- 25) Тщательный учёт индивидуальных особенностей спортсмена при формировании соревновательного потенциала нашёл отражение  
 а) в принципе единства общей и специальной подготовки;  
 б) в принципе единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам;  
 в) в принципе углублённой индивидуализации;  
 г) в принципе цикличности тренировочного процесса.

### **3.2. Вопросы для подготовки к зачету**

В билеты включается один теоретический вопрос и один вопрос по первоисточникам.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Аутогенная тренировка.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств направления подготовки.
30. Тесты и пробы ППФП.

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине.

Процедура оценивания результатов обучения по учебной дисциплине осуществляется на основе Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденными приказом ректора.

##### 4.1 Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине осуществляется в ходе контактной работы с преподавателем в рамках аудиторных занятий и в ходе самостоятельной работы студента.

Текущий контроль в ходе контактной работы осуществляется по следующим видам:

**1) Вид контроля:** проверка сформированности компетенций в ходе самостоятельной работы обучающихся; текущий опрос, проводимый во время аудиторных (семинарских/практических/лабораторных) занятий; оценивание подготовленных докладов, сообщений, презентаций, домашних заданий.

**Порядок проведения:** в ходе подготовки к занятиям оценивается выполнение задания, рекомендованного к самостоятельной работе обучающихся, путем выборочной проверки.

Фиксируются результаты работы студентов в ходе проведения семинарских и практических занятий (активность, полнота ответов, способность поддерживать дискуссию, профессиональный язык и др.).

В ходе отдельных занятий обеспечивается проведение письменных опросов по тематике прошедших занятий. В ходе выполнения заданий обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала.

Задания по подготовке докладов, сообщений, презентаций, домашних заданий выдаются заранее при подготовке к семинарским и практическим занятиям; подготовленные работы оцениваются с фиксацией в журнале учета посещаемости и успеваемости обучающихся.

**2) Вид контроля:** Контроль с использованием тестовых оценочных заданий по итогам освоения тем дисциплины (текущий (рубежный) контроль).

**Порядок проведения:** До начала проведения процедуры преподавателем подготавливаются необходимые оценочные материалы для оценки знаний, умений, навыков.

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующих сформированность компетенций, осуществляется с помощью тестовых заданий (ОЗ), сформированные в соответствии с Требованиями по подготовке тестовых оценочных заданий

Внеаудиторная контактная работа преподавателя с обучающимся осуществляется в ходе выполнения рейтинговой работы и контроля со стороны преподавателя за самостоятельной работой студента. Текущий контроль в ходе самостоятельной работы осуществляется в следующем виде:

3) Вид контроля: Подготовка курсовой работы (при наличии в учебном плане).

**Технология проведения:** За каждым обучающимся, принимающим участие в процедуре преподавателем закрепляется тема курсовой работы. После получения задания и в процессе его подготовки обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков,

сформированности компетенции дать развернутое раскрытие темы, выполнить расчетное или иное задание.

*4.2 Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.*

В соответствии с учебным планом по учебной дисциплине предусмотрена подготовка и сдача экзамена.

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации, утвержденным приказом ректора Института.